

# Cara na Ta Lawai

## Darah Tanre



**C**ek Kesehatan Secara Rutin  
*Rutinki Paressai Kesehatanta'*



**E**nyahkan Asap Rokok  
*Pateddei Asap na tole'e*



**R**ajin Aktifitas Fisik  
*Matinulu ki Olahraga*



**D**iet Seimbang  
*Ta pagellori anre ta, pa seimbang'i*



**I**stirahat Cukup  
*Pagellori Tinro ta*



**K**elola Stres  
*Aja'ta stress*

**Hipertensi**  
Tekanan Darah Tinggi

# Ta Atoroki

## Pola anreta':



### Golla

Ta batasi ki ale ta manre golla <50 gram (4 sinru nanre si esso)

### Pejje

- Ta batasi manre pejje <5 gram (1 sinru the ) si esso
- Ko mannasuki ta kurangi pejje na
- Ta batasi anre olahang'e sibawa magatti tepu e



### Protein Na Lema'



- Ta batasi manre daging matebbe lema' nan a sibawa minnya' (<5 sinru nanre lalanna si esso)
- Manre ki bale minimal 3x siminggu

### Bua-buahan na Kaju

5 porsi (400-500 gram) bua-buahan na kaju (1 porsi pappadai 1 buah lemo, apel, pao, utti atau 3 sinru manre kaju pura di nasu )



# Carana Ta Atoro'

## Darah Tanre:

- 1 • Issengi Tekanan Darata' (Tekanan darah normalka 120/80)
- 2 • Ta kontrol ki tekanan darah ta
- 3 • Tekanan darah ko matanre degaga gejala na
- 4 • Tekanan darah ko de nengka di kontrol, pade' na tambai matu' lasa ta
- 5 • Ko di bola ta wajib engka pabbura
- 6 • Engka pabbura untu' tekanan dara ta
- 7 • Ta inung ki pabbura ta sesuai anjuranna dottor'o'e
- 8 • Harus ki missengngi efek samping na pabbura ta inung'e
- 9 • Hati-hati ki manre pabbura laing'e

# Ya Nedding'e Na Kenna Penyaki' Golla:

De na wedding di ubah

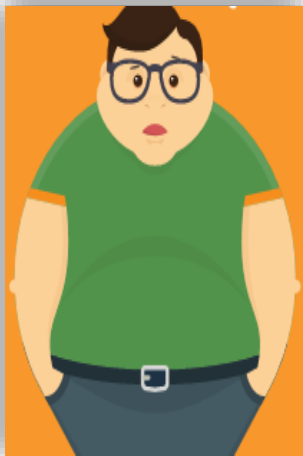
Umuru

Makkunrai nannia Urane

Engka keluarga ta na  
kenna to golla



Ya wedding di ubah



Macommo' ki

Mattole ki

Kurang'i Olahraga ta

Maega ta anre-anreang lemak

Maega ta anre pejje

Malessi ki minum mabo'

Matebbe' ta pikkiri'

# Ko de ditangani **Darah** **Tanre ta**

Penyakit  
Jantung



Jantung



Stroke

Penyakit  
Ginjal



Masolang Ginjal



Retinopati  
(kerusakan  
retina)

Masolanni Pakkita  
ta



Penyakit  
pembuluh  
darah tepi

De na magello  
aliran dara ta



Gangguan  
saraf

Engka masala di  
saraf ta



Gangguan  
serebral  
(otak)

Engka masala di  
otak ta



Rumah Sakit Umum Daerah  
Kota Makassar

# Darah Tinggi



Hipertensi atau Darah Tinggi

Di aseng dara tanre ko  
tekanan dara ta (ko lebbi ki  
tekanan darah sistolna **140**,  
tappa lebbi toi tekanan darah  
diastolna **90**)

Tekanan Darah Normalka  
**120/80 mmHg**

Wedding to riaseng ya pauno taue di  
dissengngi penyebab na nasaba' degage